

# 9 ud af 10 danske kvinder lider af menstruationssmerter



Foto: Haleon Danmark

**9 ud af 10 danske kvinder oplever smerter i forbindelse med deres menstruation. Men selvom menstruationssmerter er noget, majoriteten af kvinder kan nikke genkendende til, er det sjældent noget, de taler højt om. Tværtimod bider de smerterne i sig og holder dem hemmeligt. Måske fordi menstruationssmerter ikke betragtes som 'rigtige' smerter?**

De færreste ville undre sig, hvis en ven eller kollega blev hjemme i sengen med tandrodsbetændelse, en forstuvet fod eller migræne. Men hvad med menstruationssmerter?

Langt de fleste kvinder (92%) oplever smerter i forbindelse med deres menstruation.<sup>1</sup> For 81% af kvinderne er smerterne moderate til svære. Udover at man som kvinde i forbindelse med sin menstruation har smerter i lænd og underliv, er det ikke unormalt, at man også er oppustet, føler sig mere træt end normalt og/eller oplever humørsvingninger.<sup>2</sup>

De fleste ville nok blive hjemme, hvis disse symptomer opstod. Det er bare ikke tilfældet, når symptomerne

---

<sup>1</sup> 39% danske kvinder oplever menstruationssmerter hver gang, de har menstruation, 19% næste hver gang, 13% ofte, og 21% oplever det sjældent. 6% har aldrig menstruationssmerter - 2% har svaret "ved ikke".

<sup>2</sup> Danske kvinder oplever typisk før, under og/eller evt. efter din menstruation følgende gener som følge af deres menstruation/cyklus: smerter i underlivet/lænden 63%, oppustethed 54%, træthed 51%, krampeagtige sammentrækninger i underlivet 49%, humørsvingninger 48% mfl. (Se undersøgelse<sup>1</sup>).

er forårsaget af menstruation. Mere end halvdelen af danske kvinder (58%) trodser nemlig smerterne og tager på arbejde og i skole, selvom de har ondt.<sup>3</sup>

### **Er menstruationssmerter et tabu?**

Ligesom afbud på grund af menstruationssmerter er noget kvinder kun gør sjældent, er det heller ikke unormalt, at danske kvinder undgår at tale højt om deres smerter. Årsagen til tavsheden skyldes blandt andet en følelse af, at man i samfundet ikke anerkender menstruationssmerter i tilstrækkelig grad.<sup>4</sup> Derfor undlader knap halvdelen (46%) af kvinder at være ærlige om årsagen til deres afbud, fx over for deres chef eller kolleger, hvis det skyldes menstruationssmerter.

### **Menstruationssmerter er noget, vi skal tale åbent om!**

Selvom kun få kvinder taler åbent om menstruationssmerter til andre end deres allernærmeste, mener 65% kvinder med menstruationssmerter, at det bør vi.

Det er særligt de yngre kvinder (18-34 år), som mener, at vi bør åbne op om menstruationssmerter<sup>5</sup> – og det til trods for, at næsten hver fjerde kvinde i den aldersgruppe (24%) aldrig selv er ærlige om årsagen til afbud er på grund af menstruationssmerter.

---

### **Om undersøgelsen**

Undersøgelsen er udført af Kompas Kommunikation og YouGov på vegne af Haleon Danmark i januar 2024. Spørgeskemaundersøgelsen blev udført online blandt 1.012 kvinder mellem 18-55 år, som ved, at de menstruerer/har en cyklus. Kvinderne blev rekrutteret via e-mail fra YouGovs paneler.

### **Om Haleon**

Haleon er en global consumer healthcare virksomhed. Haleons formål er at levere bedre sundhed i hverdagen, der bidrager til øget velvære. Det gør Haleon blandt andet ved at investere i undersøgelser, der kan skabe et mere tydeligt billede af, hvad der forhindrer folk i at opnå inkluderende og bedre sundhed i hverdagen. Desuden arbejder Haleon med at informere om og inspirere til handlinger, vi og andre kan tage for at fjerne disse barrierer. Brandporteføljen i Danmark består af produkter, der omfatter Panodil, Sensodyne, Voltaren, Parodontax, Nicotinell, Otrivin og Multitabs – produkter som både forbrugere og sundhedseksperter har tillid til. Globalt har Haleon cirka 22.000 ansatte på cirka 170 markeder.

Læs mere om Haleon her: [www.haleon.com](http://www.haleon.com)

---

### **For mere information om og undersøgelsen, kontakt:**

Emilie Roepstorff, Kompas Kommunikation

Mail: [emilieroep@kompas.dk](mailto:emilieroep@kompas.dk) Telefon: (+45) 23 24 13 05

---

<sup>3</sup> 58% har ikke meldt afbud pga. menstruationssmerter. Af dem som har meldt afbud, har flest "inden for det seneste år oplevet, ikke at kunne deltage i (...)": arbejde eller studie (15%), træningssession (14%), tur på stranden (13%), middagsselskab (12%) (Se undersøgelse<sup>1</sup>).

<sup>4</sup> 51% af danske kvinder (18-55år) angiver, at de er enige i udsagnet: "Samfundet anerkender generelt ikke menstruationssmerter i tilstrækkelig grad."<sup>1</sup>

<sup>5</sup> 69% kvinder mellem 18-43år mener, at "Menstruationssmerter bør være noget, vi kan tale åbent om". 41% af kvinder i samme aldersgrupper udtrykker også "Jeg beundrer kvinder, der tør tale åbent om menstruation og menstruationssmerter" (Se undersøgelse<sup>1</sup>).